

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI JACOBSON DAN MITCHELL
UNTUK MENURUNKAN SESAK NAPAS PADA PENDERITA
BRONKITIS KRONIS**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Fisioterapi

oleh :

DELA OKTAVIA HAPSARI

J120 130 005

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI JACOBSON DAN MITCHELL UNTUK MENURUNKAN SESAK NAPAS PADA PENDERITA BRONKITIS KRONIS

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



A handwritten signature in blue ink, belonging to Isnaini Herawati, is positioned above the printed name and NIK.

Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc
NIK. 748

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI JACOBSON DAN MITCHELL
UNTUK MENURUNKAN SESAK NAPAS PADA PENDERITA
BRONKITIS KRONIS**

DELA OKTAVIA HAPSARI

J120 130 005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Selasa, 14 Maret 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc
(Ketua Dewan Penguji)
2. Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis., M.Fis. Dipl.Cidesco (Anggota II Dewan Penguji)

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP. 195311231983031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis yang diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 Maret 2017

Penulis,



Dela Oktavia Hapsari

J120 130 005

MOTTO

“Selalu sertakan Allah dalam setiap langkahmu”

**“Jadilah orang yang selalu sabar dalam menghadapi apapun yang terjadi
dalam hidup dan ikhlas menerima segala ketetapan-Nya serta selalu
bersyukur dengan segala yang kita miliki”**

Dela Oktavia Hapsari

**“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu,
dan bersyukurlah Kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat-
Ku)” (Q.S Al-Baqarah : 152)**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbilalamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesehatan dan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam tak lupa penulis haturkan kepada junjungan kita Rasulullah SAW beserta keluarga dan sahabatnya.

Skripsi ini saya persembahkan sebagai rasa terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua, Bapak Damamuri dan Ibu Heni yang selama ini menjadi semangat dan tujuan dari segala yang saya lakukan, terimakasih atas segala kasih sayang, doa dan dukungannya selama ini.
2. Kakakku Dewi dan adikku Sabrina tersayang yang selalu mendoakan, memberikan semangat dan dukungannya.
3. Dosen pembimbing, Ibu Isnaini Herawati yang sangat baik dalam memberikan bimbingan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabatku yang sudah seperti keluarga, Hany, yang selalu menjadi teman diskusi, membantu, memberi semangat dan begadang bersama. Disa, yang selalu menemani dan membantu sampai sampai akhir skripsi saya. Desty yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya. Zulfan yang memberikan bantuan dan semangat.
5. Temanku yang sudah memberikan semangat dan doa nya.
6. Teman-teman kos permata hijau, meilyza, novi, debby dan mbak nila yang selalu mendoakan dan memberikan semangat.
7. Sahabat-sahabatku yang jauh imuk, iis, lydia, hanny, kintan, floren, walaupun terdapat jarak tetapi selalu mengerti keadaan saya, mendoakan dan memberikan dukungan.
8. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2013 yang memberikan kebersamaan dan kekompakan selama ini.
9. Dosen-dosen dan staff Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tidak terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Jacobson dan Mitchell untuk Menurunkan Sesak Napas pada Penderita Bronkitis Kronis”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc, selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran dengan sabar dan ikhlas.
4. Bapak Totok Budi Santoso, S.Fis.,MPH selaku Penguji I yang telah memberikan masukan, saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih baik.
5. Ibu Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis.,M.Fis.Dipl.Cidesco selaku Penguji II yang telah memberikan masukan, saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih baik.
6. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, terimakasih atas ilmu dan jasa kalian, semoga dibalas oleh Allah SWT dengan sesuatu yang lebih indah.
7. Bapak dan Ibu dari Diklat, Ibu Sulis dan Ibu Heni dari Poli Fisioterapi serta semua petugas di Poli Non TB dan Rekam Medik di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat Surakarta, terimakasih atas bantuan dan arahan nya.

8. Bapak dan Ibu responden serta keluarga yang mendampingi, terimakasih atas waktu dan kesempatan yang sudah diberikan, semoga selalu diberi kesehatan oleh Allah SWT.
9. Orang tua, kakak dan adik serta sahabat dekat, terimakasih atas dukungan secara lahir dan batin.
10. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2013 terutama kelas A, terimakasih atas dukungan dan bantuannya selama ini.

Bahwa tanpa mereka semua penyusunan skripsi ini mungkin belum bisa terwujud. Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak.

Walaikumsalam Wr.Wb.

Surakarta, 20 Maret 2017



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Motto.....	v
Halaman Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kerangka Teori.....	7
1. Bronkitis Kronis.....	7
a. Definisi	7

b. Etiologi dan faktor resiko.....	7
c. Patofisiologi	8
d. Klasifikasi	9
e. Eksaserbasi	9
2. Relaksasi Jacobson.....	10
a. Definisi.....	10
b. Macam-macam.....	11
c. Prosedur Pelaksanaan.....	12
d. Mekanisme Relaksasi Jacobson dalam menurunkan Sesak nafas	13
3. Relaksasi Mitchell.....	14
a. Definisi.....	14
b. Prosedur Pelaksanaan.....	15
c. Mekanisme Relaksasi Mitchell dalam menurunkan Sesak nafas	20
B. Kerangka Pikir	22
C. Kerangka Konsep.....	23
D. Hipotesa.....	23
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Variabel	26

E. Definisi Konseptual.....	27
F. Definisi Operasional.....	28
G. Jalannya Penelitian.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Gambaran Umum Penelitian	32
B. Karakteristik Responden	32
C. Hasil Uji Statistik	37
D. Pembahasan.....	41
E. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49

Daftar Pustaka

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Relaksasi Mitchell, Posisi awal : <i>Supine Lying</i>	16
Gambar 2.2 Relaksasi Mitchell, Posisi awal : <i>forward-lean sitting</i>	16
Gambar 2.3 Relaksasi Mitchell, Posisi awal : <i>sitting</i>	16
Gambar 2.4 Relaksasi Mitchell, <i>Depresi Shoulder</i>	17
Gambar 2.5 Reelaksasi Mitchell, <i>Abduksi Shoulder</i>	17
Gambar 2.6 Relaksasi Mitchell, <i>Stretching Wrist</i>	18
Gambar 2.7 Relaksasi Mitchell, <i>Abduksi Hip</i>	18
Gambar 2.8 Relaksasi Mitchell, Menggerakkan lutut.....	19
Gambar 2.9 Relaksasi Mitchell, <i>Plantar Fleksi Ankle</i>	19
Gambar 2.10 Relaksasi Mitchell, <i>Ekstensi Trunk</i>	19
Gambar 2.11 Relaksasi Mitchell, <i>Ekstensi Neck</i>	19
Gambar 2.12 Relaksasi Mitchell, <i>Fleksi Neck</i>	20
Gambar 2.13 Relaksasi Mitchell, Mengangkat Alis.....	20
Gambar 2.14 Relaksasi Mitchell, Menutup Mata	20
Gambar 2.15 Karangka Berpikir.....	22
Gambar 2.16 Kerangka Konsep	23
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Karakteristik responden berdasarkan umur.....	34
4.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	35
4.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan.....	35
4.4 Karakteristik responden berdasarkan riwayat merokok.....	36
4.5 Data responden berdasarkan derajat sesak napas.....	37
4.6 Hasil uji pengaruh Relaksasi Jacobson terhadap derajat sesak napas.....	39
4.7 Hasil uji pengaruh Relaksasi Mitchell terhadap derajat sesak napas.....	40
4.6 Hasil uji selisih <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Relaksasi Jacobson dan Relaksasi Mitchell terhadap derajat Sesak napas.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar persetujuan subjek penelitian (*informed consent*)

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Jacobson dan Relaksasi
Mitchell

Lampiran 3 *Home Program* untuk Responden

Lampiran 4 Data Hasil Kelompok Terapi Relaksasi Jacobson dan Relaksasi
Mitchell

Lampiran 5 Data Responden Kelompok Terapi Relaksasi Jacobson dan Relaksasi
Mitchell

Lampiran 6 Hasil Analisa Data SPSS

Lampiran 7 Dokumentasi

ABSTRAK

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, MARET 2017

DELA OKTAVIA HAPSARI / J120130005

“PENGARUH TERAPI RELAKSASI JACOBSON DAN MITCHELL
UNTUK MENURUNKAN SESAK NAPAS PADA PENDERITA
BRONKITIS KRONIS”

V BAB, 50 Halaman, 8 Tabel, 9 Gambar

Dibimbing Oleh: Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc

Latar Belakang: Dampak yang sering terjadi dari kebiasaan merokok yaitu Penyakit Paru Obstruktif Kronis. Salah satu dari Penyakit Paru Obstruktif Kronis yaitu Bronkitis Kronis. Bronkitis kronis merupakan peradangan pada bronkus yang menyebabkan penyempitan saluran pernapasan sehingga gejala yang sering timbul yaitu sesak napas. Terapi yang bisa dilakukan untuk mengurangi sesak napas salah satunya yaitu Relaksasi Jacobson dan Relaksasi Mitchell dimana relaksasi ini masih sangat jarang digunakan.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Jacobson dan Relaksasi Mitchell untuk menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh keduanya dalam menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis.

Metode Penelitian: Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimental* dengan desain penelitian *pre test and post test two group design*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran derajat sesak napas menggunakan parameter *Borg Scale*. Analisis statistik masing-masing perlakuan menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon signed rank test* dan *Mann whitney test* untuk perbedaan pengaruh keduanya.

Hasil Penelitian: Analisis statistik didapatkan hasil uji pengaruh Relaksasi Jacobson dalam menurunkan sesak napas nilai ($p = 0,001 < 0,05$) dan Relaksasi Mitchell nilai ($p = 0,003 < 0,05$) yang berarti ada pengaruh namun hasil uji perbedaan pengaruh kedua terapi nilai ($p = 0,061 > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua terapi relaksasi tersebut.

Kesimpulan: Secara statistik terdapat pengaruh terapi Relaksasi Jacobson dan Relaksasi Mitchell untuk menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis tetapi tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara keduanya.

Kata Kunci: Sesak Napas, Bronkitis Kronis, Relaksasi Jacobson, Relaksasi Mitchell.

ABSTRACT

STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY UNDERGRADUATE
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
SKRIPSI, MARCH 9th 2017

DELA OKTAVIA HAPSARI / J120130005

**“EFFECT OF THERAPY RELAXATION JACOBSON AND MITCHELL
TO REDUCE SHORTNESS OF BREATH IN PATIENTS WITH CHRONIC
BRONCHITIS”**

Consists of : V Chapter, 50 page, 8 table, 9 pictures

Counseled by: Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc

Background: The impact is frequent habit of smoking is Chronic Obstructive Pulmonary Disease. One of Chronic Obstructive Pulmonary Disease is chronic bronchitis. Chronic bronchitis is an inflammation of the bronchi which causes a narrowing of the respiratory tract so that the symptoms that often arise include shortness of breath. Therapies that can be done to reduce breathlessness one of them is Relaxation Jacobson and Relaxation Mitchell where relaxation is still very rarely used.

The Objective of Research: To know effect of therapy Relaxation Jacobson and Mitchell to reduce shortness of breath in patients with chronic bronchitis as well as to know the effect difference both in reducing breathlessness in patients with chronic bronchitis.

The Methods of research : The research kind in this research was Pre Experimental with design pre test and post test two group design. Technically the taking of the sample is purposive sampling with criterion inklusion and eksklusion. Measurement of the degree of breathlessness using parameter Borg Scale. Statistical analysis of treatment using a non-parametric test Wilcoxon signed rank test and Mann Whitney test for differences in the effect of both.

Results: Statistical analysis of the test results obtained influence Relaxation Jacobson in reducing breathlessness the value of ($p = 0,001 < 0,05$) and Relaxation Mitchell the value of ($p = 0,003 < 0,05$) which means there is an influence but the test results of both therapy difference the value of ($p = 0,061 > 0,05$) which means there is no significant difference between both the relaxation therapy.

Conclusion: Statistically, there are significant therapy Relaxation Jacobson and Mitchell to reduce shortness of breath in patients with chronic bronchitis but there was no significant difference between the two.

Keywords: Shortness of breath, chronic bronchitis, Relaxation Jacobson, Relaxation Mitchell.